



令和6年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《9月》



日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他
			1食分 - kcal 加減 mg	たんぱく質 g 鉄 mg	脂質 g 食塩相当量 g				
2	月	麦ごはん 牛乳 シューマイ1個 スタミナ炒め なすのみそ汁	817	31.1	21.5	牛乳 とり肉 ふた肉 大豆 油あげ にぼし みそ	人参 ほうれん草 ピーマン きくらげ えのき茸 玉ねぎ なす にんにく しょうが	米 麦 さとう 小麦粉 油 ごま じゃがいも でんぷん	しょうゆ 酒 かつおだし
			334	2.8	2.7				
3	火	麦ごはん 牛乳 ホタテカツ リース きゅうりのパリパリあえ いろいろ野菜のごまスープ	784	26.0	22.4	牛乳 ほたて とり肉	人参 ほうれん草 ピーマン きくらげ えのき茸 キャベツ きゅうり しょうが もやし 玉ねぎ	米 麦 ごま油 油 小麦粉 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ 酒 こしょう 酢 ソース
			330	3.1	2.6				
4	水	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ フレンチサラダ とうがん入り中華スープ クリームゴールド	815	29.2	34.7	牛乳 とり肉 チーズ たまご	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 とうがんーん 玉ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	パン はるさめ でんぷん 油 さとう クリームゴールド	中華スープ 酢 塩 しょうゆ しょうゆ
			435	2.3	3.0				
5	木	岩瀬支部 駅伝大会のため給食がありません。(弁当持参)							
6	金	岩瀬支部 駅伝大会予備日のため給食がありません。(弁当持参)							
9	月	(白熊閣 思い出のメニュー) 麦ごはん 牛乳 ふた肉のかわりあげ 大根の昆布漬け 小松菜のみそ汁	824	26.3	24.6	牛乳 ふた肉 とうふ にぼし こんぶ みそ	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 かつおだし
			342	2.4	2.6				
10	火	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 ふくしまカレー 大豆と野菜のサラダ なしゼリー	880	29.4	23.5	牛乳 ふた肉 大豆	人参 ピーマン なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり なし 大根 にんにく しょうが	米 麦 さとう じゃがいも 油 なしゼリー	しょうゆ 塩 酢 カレールー 加- 粉 リンゴソース からし 赤ワイン
			324	3.4	2.7				
11	水	食パン 牛乳 ハンバーグてりやきソース コーンサラダ 野菜スープ ミルクメーカー	771	33.3	22.8	牛乳 とり肉 ふた肉	人参 ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根	パン でんぷん さつまいも 油 さとう	しょうゆ 塩 酢 からし こしょう コンソメ とりだし ミルク
			385	2.5	3.6				
12	木	岩瀬支部 音楽祭のため給食がありません。(弁当持参)							
13	金	学校行事のため給食がありません。							
17	火	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ひじきのナムル きくらげのり	787	26.8	19.2	牛乳 とり肉 ひじき 凍り豆腐 のり たまご	人参 ほうれん草 きくらげ さやいんげん 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 麦 ごま油 しらたき 油 じゃがいも ごま さとう	しょうゆ 酢 塩 みりん 酒 コチュジャン リンゴソース
			362	4.4	1.9				
18	水	黒糖コッペパン 牛乳 コーンシチュー 元気サラダ	811	31.3	22.4	牛乳 とり肉 スキムミルク 大豆 チーズ かつお節 昆布	人参 パセリ きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 黒糖 じゃがいも バター	ベジメレルウ こしょう 酢 白ワイン 塩 しょうゆ
			430	2.7	3.2				
19	木	(食育の日の献立) 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おかか和え 小松菜のみそ汁	801	28.9	24.2	牛乳 いわし かつお節 にぼし 油あげ みそ	人参 小松菜 えのき茸 キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油	かつおだし しょうゆ みりん
			351	2.9	2.1				
20	金	(お月見献立) ソフトめん 牛乳 五目うどんの汁 野菜のたまごチーズあえ お月見ゼリー	782	35.1	18.3	牛乳 とり肉 油あげ チーズ たまご	人参 ほうれん草 干し椎茸 舞茸 ねぎ ごぼう もやし 玉ねぎ キャベツ	ソフトめん 油 里いも さとう ゼリー	しょうゆ 酒 みりん さばだし
			395	3.9	2.4				
24	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のなしソースやき ツナのあえもの さつまいも汁	797	34.9	20.3	牛乳 とり肉 大豆 油あげ まぐろフレーク みそ	人参 ほうれん草 もやし なし ごぼう ねぎ 大根	米 麦 ごま油 さつまいも 油 さとう ごま こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 かつおだし
			325	2.6	2.4				
25	水	岩瀬支部 中体連新人総合大会のため給食がありません。(弁当持参)							
26	木	岩瀬支部 中体連新人総合大会のため給食がありません。(弁当持参)							
27	金	岩瀬支部 中体連新人総合大会予備日のため給食がありません。(弁当持参)							
30	月	岩瀬支部 中体連新人総合大会予備日のため給食がありません。(弁当持参)							
当月平均摂取量			806	30.2	23.0	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			364	3.0	2.6				

今月の給食目標「偏食をなくし、成長に必要な栄養について理解しよう」